



Dissociatieve amnesie: Een persoonlijk verhaal

Auteur: Gabriëlle Jansen

<https://decreased-innocence.nl/>



Bewerkt voor website: Ambrosius Duuk

Dissociatieve amnesie.

Dissociatieve amnesie betekent een vorm van geheugenverlies waarbij je belangrijke informatie of herinneringen over jezelf niet goed kunt terughalen. Dit gaat verder dan normale vergeetachtigheid en kan niet door organische oorzaken verklaard kan worden.

Dit is een zeer beknopte uitleg over dissociatieve amnesie en een uitgebreide uitleg vind je onderaan deze tekst.

Ik lijd aan dissociatieve amnesie en ik ben daar op een bijzonder manier achter gekomen. Al vrij lang loop ik er tegenaan dat ik gaten heb in mijn geheugen. Ik ervaar deze gaten als vrij groot en aan buitenstaanders leg ik uit dat ik nog maar voor 20 procent (flarden) herinneringen heb en de rest zit ergens “opgeborgen” in mijn brein. Mijn brein heeft door de tijd heen niets van mijn verborgen herinneringen vrijgegeven en ik verwacht dat dit ook niet meer gaat gebeuren.

Ik moet hiermee leren leven. Wat het voor mij wel dubbel lastig maakt is dat mijn dissociatieve amnesie actief aanwezig blijft. Iets wat een jaar, een maand, een dag geleden is gebeurd word nog steeds door de zwarte gaten in mijn geheugen verzwolgen. Daarom schrijf ik dingen zoveel mogelijk op en indien mogelijk maak ik foto's om het vast te leggen.

Als ik dat niet doe dan is het net of er constant iemand achter mij aanloopt om alles uit te gummen wat erin mijn leven gebeurt.

De laatste jaren ervaar ik het vooral als moeilijk, dat als ik over mijn schouders achterom kijk, ik feitelijk in een groot zwart gat zit te staren.

Alsof ik vroeger niet bestaan heb. Het bewijs dat ik in het verleden wel degelijk bestaan heb kan ik aantonen door middel van foto's, mijn dagboeken en flarden van mijn herinneringen die ik nog over heb van toen.

Enkele voorbeelden.

- Ik herinner mij dat ik op mijn 20e jaar ben getrouwd en (gelukkig) herinner ik nog met wie ik was getrouwd. Maar van mijn bruiloft herinner ik mij weinig meer en ook niet van de drie jaren dat ik getrouwd ben geweest. Je zou dit kunnen vergelijken met een film die je nog nooit hebt gezien en waarvan je alleen maar kleine fragmentjes te zien krijgt (de trailer).

- Na mijn huwelijk heb ik een relatie gehad die zes jaar heeft geduurd. Mijn ex partner heeft mij heel wat van zijn herinneringen verteld compleet met fotoboeken erbij en ik zie met mijn eigen ogen dat ik het ben die op de foto's staat maar de herinneringen komen niet naar boven.

- Ik heb in mijn jeugd op twee verschillende adressen gewoond in Olst. Het ene huis herinner ik mij amper en het andere huis kan ik bijna moeiteloos omschrijven.

Waarom ik het hier de laatste jaren zo moeilijk mee heb heeft denk ik te maken met ouder worden. In mijn jongere jaren was ik zo druk bezig met het overleven van mijn leven dat ik verder geen ruimte had om mij druk te maken over bijkomende zaken.

Ik was mij al wel bewust van de aanwezigheid van deze zwarte gaten (afwezigheid van herinneringen) maar ik dacht dat het “gewoon” was en bij mij hoorde.

Ik kan nu zelf echt wel bedenken dat mijn dissociatieve amnesie een nuttige functie heeft en dat ik enigszins blij mag zijn dat veel van mijn trauma's achter slot en grendel zitten.

Alleen zitten leuke gebeurtenissen uit mijn verleden mede opgesloten want deze herinner ik mij amper of helemaal niet. Hoe kan dit?

Ik heb daar wel mijn eigen theorie over.

Mijn theorie:

We gaan even terug naar mijn 20e levensjaar toen ik in het huwelijk trad. In principe is een bruiloft een leuke gebeurtenis. Ik herinner wel mijn gevoel en dat was dat ik mij niet blij en gelukkig voelde. Dit gaf veel verwarring in mezelf. Niemand heeft iets aan mij gemerkt (vermoed ik) want ik had een masker op. Masker met een glimlach. Drie jaar na mijn huwelijk deed ik een suicide poging. In die drie jaren van mijn huwelijk zullen er absoluut leuke dingen zijn gebeurd maar ze zijn versmolten geraakt in mijn traumatisering. Als mijn brein een leuke herinnering vrij zou geven dan zitten daar tevens mijn trauma's aan vast. Anders gezegd: Onder het puin van de trauma's liggen de leuke gebeurtenissen.

Ik wil hiermee niet beweren dat mijn theorie kloppend is maar het lijkt mij een plausibele theorie.

Hoe kwam ik erachter dat ik hieraan lijd?

Jaren terug keek ik naar een film. Ben vergeten hoe de film heet en ik herinner mij maar één klein fragment:

Een vrouw had een misdaad begaan. Ze bleef volhouden naar haar omgeving toe dat ze zich niets kon herinneren. Alleen kleine flarden herinneringen om de misdaad heen, dus niet de misdaad zelf. Ze werd niet geloofd. Haar advocaat is hier dieper in gaan duiken en raakte ervan overtuigd dat haar client de waarheid sprak. De verdediging van haar client tijdens de rechtszaak was indrukwekkend en er werd naar voren gebracht dat client leed aan dissociatieve amnesie.

Ik werd getriggerd door deze scene in de film en ben direct gaan opzoeken wat dissociatieve amnesie precies betekent. Toen ik het las viel het kwartje.

Voor mij was het gelijk duidelijk dat DIT de verklaring moest zijn voor de grote zwarte gaten in mijn geheugen. Maar wie gelooft mij als ik zeg dat ik hieraan lijd? Je wordt pas geloofd als een professional dit bevestigt.

Ik heb kort EMDR behandeling gehad bij een psychiater en ik heb aan hem gevraagd of ik misschien aan dissociatieve amnesie lijd. Hij zei hier volmondig JA op. Inmiddels heb ik dit zwart op wit staan.

Omdat ik van iets naars altijd een poging doe het om te buigen naar iets positiefs ben ik gestart met mijn levensboek. De flarden herinneringen die ik heb maak ik tastbaar/zichtbaar door middel van tekst en beeld. Verder onderzoek ik of mijn stukjes herinneringen kloppend zijn. Voor mij erg belangrijk omdat ik in het verleden wel eens uitgemaakt ben voor een fantast en zelfs voor leugenaar. Ik duik dus in mijn verleden en dit heeft al positieve resultaten opgeleverd.

Dissociatieve amnesie: Een persoonlijk verhaal

Ik zet ze even op een rijtje:

➤ De stukjes herinneringen die ik heb zijn voor 90 procent kloppend en dit betekent dat ik nu kan vertrouwen op deze herinneringen. Ik ben dus geen fantast of een leugenaar.

➤ Ik heb in mijn zoektocht mijn stil geboren broertje Reijner gevonden en hoe raar dit misschien ook klinkt, maar ik voel me hierdoor iets minder alleen op de wereld omdat ik me heel sterk met hem verbonden voel. Ik heb sinds mijn zoektocht weer contact met iemand uit mijn tienertijd en we schrijven elkaar elke week een brief. Om (weer) te mogen ervaren dat brieven schrijven en brieven ontvangen ontzettend leuk is!

➤ Ik heb sinds mijn zoektocht weer (voorzichtig) contact met mijn broer en zus.

➤ Het is leuk om met mijn levensboek bezig te zijn.

➤ Ik zie nu in de zwarte gaten van mijn geheugen een klein beetje kleur verschijnen.

Zowel Gabriëlle Jansen als Ambrosius Duuk hebben beiden geschreven over dissociatieve amnesie. Gabriëlle een bijzonder persoonlijk verhaal. Ambrosius een klinische Jip-en-Janneke uitleg.

Gabriëlle Jansen - <https://decreased-innocence.nl/>

Ambrosius Duuk - <https://www.traumamaatje.nl/>